



Rajansa kaveri- paljoudellakin

Sosiaalisessa mediassa liiat tuttavat
voivat vetää mielen matalaksi.

✎ Mikko Puttonen ✎ Mikko Väyrynen

Laaja ystäväpiiri ja monisatapäinen Facebook-kaverien joukko vaikuttavat rikkaudelta, jonka turvin on hyvä elää. Mitä tiheämpi verkosto, sitä paremmin menee, uskotaan maailmassa, jossa sosiaalisista suhteista on tullut pääoman laji.

Kannattaa kuitenkin pitää varansa. Aina kaverien suuri määrä ei merkitse jatkuvaa juhlaa. Vaikka viidensadan kaverin luettelo näyttää kuin sosiaaliselle pankkitilille olisi kertynyt mukavasti talletuksia, se voi olla jo liikaa.

Kateus uhkaa

Jos omistaa vasta sata someystävää, voi hyvin hankkia lisää. Espanjalai-

nen tutkija **Dilney Goncalves** työtovereineen totesi pari vuotta sitten, että tilanne kääntyy huonommaksi 342 kaverissa. Tuo on keskimääräinen lukumäärä, jonka jälkeen kaverit lakkaavat lisäämästä hyvinvointia. Toisilla raja tulee vastaan aiemmin, toisilla myöhemmin.

Kiroukseksi muodostuu vertailu. Kun lukee kuvauksia kavereiden upeasta elämästä, kateus nostaa vihreää päätään. Kadehdittavia päivityksiä saa silmiinsä sitä enemmän, mitä enemmän on kavereita.

Muut eivät myöskään pidä suuressa arvossa valtaisia tuttavagallerioita. Eräässä tutkimuksessa opiskelijoita pyydettiin arvioimaan Facebook-profilin haltijan sosiaalista miellyttävyyttä. Arvioitava pro-

fiili oli sama kaikissa tapauksissa, vain kaverimäärä vaihteli sadasta yhdeksäänsataan.

Alhaisin kaverimäärä ei tehnyt myönteistä vaikutusta eikä suurinkaan. Eniten miellytti profiili, jossa oli kolmesataa kaveria. Valtavaa ystäväkokoelmaa ihmiset eivät ilmeisesti pidä enää hyvän sosiaalisuuden merkinä. Sen tulkitaan pikemminkin kielivän epätoivoisesta haalimisesta tai liiallisesta keskittymisestä sosiaaliseen mediaan tosielämän suhteiden sijasta.

Luonne ratkaisee

Facebook-ystävien määrä kuitenkin heijastelee tosielämän suhteita. Tutkimukset ovat kertoneet, että tyytyväisyys vahvistuu ystäväpiirin laajetessa. Siksi myös sosiaalipsykologian professori **Jan-Erik Lönnqvist** Helsingin yliopiston Svenska social- och kommunalhögskolanista ja tutkija **Juha Itkonen** politiikan ja talouden tutkimuksen laitoksesta selvittivät hiljattain kaveripiirin laajuuden ja hyvinvoinnin yhteyttä Facebookin avulla.

Helsingiläistutkijoiden otoksessa ihmisillä oli keskimäärin 250 someystävää, ja ensin Lönnqvist ja Itkonen totesivat saman kuin muut: mitä enemmän Facebook-kavereita, sitä paremmin ihminen voi. Ylittäen asia ei ollutkaan niin yksinkertainen.

Tutkijat havaitsivat, että kaverimäärä lakkasi merkitsemästä, kun otettiin huomioon ihmisten ulospäinsuuntautuneisuus. Luonteeltaan ulospäinsuuntautuneilla oli paljon kavereita ja he olivat onnellisempia kuin sulkeutuneemmat.

Mikä määrä riittää?

302

kaverilla vaikutat miellyttävältä.

342

kaverilla hyvä olo alkaa laimeta.

150

kaveria sopii aivoillesi.



Valtava galleria vaikuttaa haalimiselta.

Tämä tyytyväisyys kumpusi pikemminkin sosiaalisesta ja ympäristöön aktiivisesti suuntautuneesta luonteenlaadusta kuin ystävien paljoudesta.

– Todennäköisesti ulospäinsuuntautuneet olisivat tyytyväisempiä, vaikkei heillä olisikaan isoa kaveripiiriä. Heidän onnellisuutensa perustaso on vain korkeampi kuin sisäänpääntäntyneiden, Lönnqvist sanoo.

Elämä palkitsee

Oman luonteen rajoja sopii kuitenkin rikkoa, jos sattuu olemaan introvertti. Hänkin hyötyy siitä, että menee sosiaalisin tilanteisiin ja avaa suunsa, vaikka mieli tekisi pysytellä sivussa.

– Jos introvertti lähtee juhliin ja käyttäytyy siellä ulospäinsuuntautuneesti, hän on tyytyväisempi juhlien aikana ja niiden jälkeen. Yleensä sisäänpääntäntyneet yltärväivät stressiä, jota sosiaaliset tilanteet aiheuttavat, ja välttelevät niitä sen takia. Näin he jäävät paitsi niiden tarjoamaa myönteistä kokemusta, Lönnqvist sanoo.

Juhlissa on kiva käydä, eikä kenenkään tarvitse ottaa paineita tuttavien määrästä sosiaalisessa mediassa. Evoluutioantropologi **Robin Dunbar** on esittänyt, että aivomme pystyvät hallitsemaan enintään 150 kaverisuhdetta. Jos koettaa pitää viireillä useampaa, suhteet kärsivät, väittää Dunbar.

Kuusisataa Facebook-kaveria kerännyt seuraihminen ei kuitenkaan välttämättä yritä todistaa Dunbarin lukua vääräksi. Todennäköisimmin hänkin viestittelee aktiivisesti vain pienen osan kanssa, ja sekin joukko tuppaa koostumaan ihmisistä, joita hän tapalee myös elävässä elämässä. ✎

Mikko Puttonen
on Tiede-lehden toimittaja.